


# Kajian Free Webinar by PPA

Narasumber:

Bunda Aniq & Bunda Ambar

Resume oleh:

Lisna Ummu Uwais

 @lisna\_umm\_uwais



## Menjadi Orang Tua Dewasa (Bunda Ambar)

### Pentingnya Terus Belajar

Yang harus dituntut belajar itu adalah orang tua, bukan anak-anak.

Ciri-ciri orang tua yang belum dewasa:

- Orang tua kekanak-kanakan: menuntut anak untuk mengerti orang tua.
- Semua keinginan orang tua harus dipenuhi anak.

Misal:

- Anak susah mandi, orang tua ngamuk. Apalagi kalau ada deadline langsung ngamuk ke anak.
- Ada yang tidak sepakat sedikit dengan anak, orang tua teriaknya kencang. Padahal anak itu dekat kita, tidak perlu teriak.
- Tapi karena hati kita jauh dengan anak, semakin teriak, semakin jauh.
- Seringnya orang tua, belum menjadi orang tua dewasa.

Mengurus anak tanggung jawab dunia dan akhirat. Masih kita tidak belajar? Untuk bisa memasak makanan enak saja kita perlu belajar.

Perlu banget belajar membekali diri kita agar tidak salah tujuan, salah satunya tujuan mendidik anak itu untuk apa.

Orang tua belajar lebih dulu, belajar tenang, sabar, mengerti anak.

Gimana sih biar punya anak dewasa? Sedangkan kita sebagai orang tua belum dewasa, masih ke kanak-kanakan.

Misal:

- Sedang marah, jauh dari kata kata elegan.
- Kalau emosi nya meledak, teori nya jadi buyar. Ilmu parenting nya hilang semua

Berarti, ada yang perlu dipahami.

Jangan menyamakan pendidikan zaman dahulu dengan zaman sekarang.

Penting bagi orang tua untuk terus belajar dan up to date biar tidak stress dalam mendidik anak.

Terkadang, hal yang membuat stress Cuma hal kecil maupun sepele.

Apalagi kalau sedang berantem dengan suami, semua pelampiasan bisa mengarah ke anak.

Kalau hatinya sempit, masalah sepele pun bisa meledak, ada hasrat banting barang.

Tapi Kalau hati lapang, masalah sebesar apa pun tidak mudah emosi.

Maka cara agar bisa tenang, luaskan wadahnya, luaskan hati kita.

### **Tua VS Dewasa**

Umur setiap hari bertambah (Biologis). Kategori berumur seharusnya dewasa (Mental yang matang). Akan tetapi tua belum tentu sudah dewasa.

Ketika jujur sama diri sendiri, itu langkah hebat.

Ketika usia 40 tahunan, lihat bagaimanakah marah nya.

Banyak orang tua yang kekanak-kanakan daripada anak-anak dengan tantrumnya.

Kalau marah nya dewasa, kita menyampaikan sesuatu untuk mengingatkan diri, kalau mengamuk itu tanda nya marah seperti anak-anak, bukan mentransfer emosi.

Intinya, to the point di sampaikan.

Dengan cara yang baik dan embut.

Kalau kita kasar, keras kepada anak, bonding dengan anak akan jauh.


Kalau bonding sudah jauh dengan anak, akan semakin sulit mendengar arahan orang tua.

Semakin diteriaki dan semakin dikasari, anak akan semakin jauh bondingnya, semakin sulit diarahkan.

Cara orang dewasa marah itu poinnya sampai ke anak, tidak perlu marah marah.

Contoh: Merokok itu salah. Berbohong itu salah.

Kalau orang tua marah itu cenderung pelampiasan emosi. Apalagi sebelumnya ada rasa kesal sama suami, mertua, terus ditambah anak-anak berulah. Emosi yang tadinya dia bawa dan lampiaskan ke anak, segala macam keluar, teriakan, sekalian curhat.



Marah nya orang tua itu menuntut anak untuk mengerti orang tua. Ketika sedang capek dan banyak masalah, lihat anak bertingkah nyebelin dan ngeselin, anak di mata orang tua akan jadi salah. Poin yang akan disampaikan ke anak, kalau kita nasehati sambil marah-marah, yang ditangkap oleh anak adalah: Ibu jahat, ibu hobi nyangomel-ngomel.

Orang tua capek nya dimana, tapi pelampiasannya ke anak.

Ciri orang tua yang ketika anak berbuat kesalahan, anak harus terlihat salah banget. Tapi ketika orang tua salah, tidak ada yang nama nya orang tua salah, tidak mau mengaku salah.

Yuk sama-sama belajar jadi orang tua dewasa.

Orang tua belajar mengakui kesalahan, meminta maaf.

Anak belajar dan orang tua pun perlu belajar.

“Maafin ya nak, tadi bunda kurang sabar, doain bunda ya.”

### **Tua VS Dewasa, Lanjutan (Bunda Aniq)**

Orang tua mendidik anaknya tidak jelas, pola nya berubah-ubah. Kadang tenang, kadang bikin akan tidak nyaman.

Berarti perlu tentukan dulu pola dalam mendidik anak.

Ada sisi kecil dalam diri kita seperti anak-anak. Betapa tidak dewasanya anak-anak yang belum dewasa. Contoh dengan kata ‘terserah’, kita sendiri pun tidak paham dengan kemauan kita sendiri.

Banyak anak kebingungan karena orang tua nyatidak jelas.

Bagaimana kita akan memahami anak-anak kita sedangkan kita saja tidak paham dengan diri kita sendiri.

Bagaimana kita akan memahami fase anak kita kalau kita pun tidak ngeh dengan diri kita.

Bagaimana kita akan memahami tanda-tanda anak kita kalau kita sendiri pun tidak sadar.

Apa sih efeknya jika kita tidak dewasa?

Permasalahan:

-Bun, kenapa ya anak saya susah banget sekolah?

-Bun, anak saya sudah besar tidak mau dipeluk, alasannya kenapa ya?

Kalau anak sudah besar tapi tidak mau dicium, itu alibi saja, biasanya karena anak tidak nyaman.

Sebesar apapun anak kita, kalau bonding bagus pasti mau sentuhan fisik.

Jadi bagaimana kita akan memahami anak kita yang tersirat, jika melihat secara indrawi.

### **Orang tua Role Model/Teladan Bagi Anak**

Anak bisa jadi salah mendengar, tetapi anak tidak salah mencontoh.

Jadi perjalanan menjadi orang tua, yang perlu dibereskan bertamaku kali adalah kita, orang tua terlebih dahulu.

Tidak usah diburu-buru, bun kapan nih anak saya mau diterapi? Bun, anak saya pemarah banget. Bun, anak saya suka bohong. Seringkali kita berfokus pada hal tersebut soal anak.

Padahal, kalau orang tua nya sudah beres, secara trauma dan pembenahan diri, anak itu akan ikut.

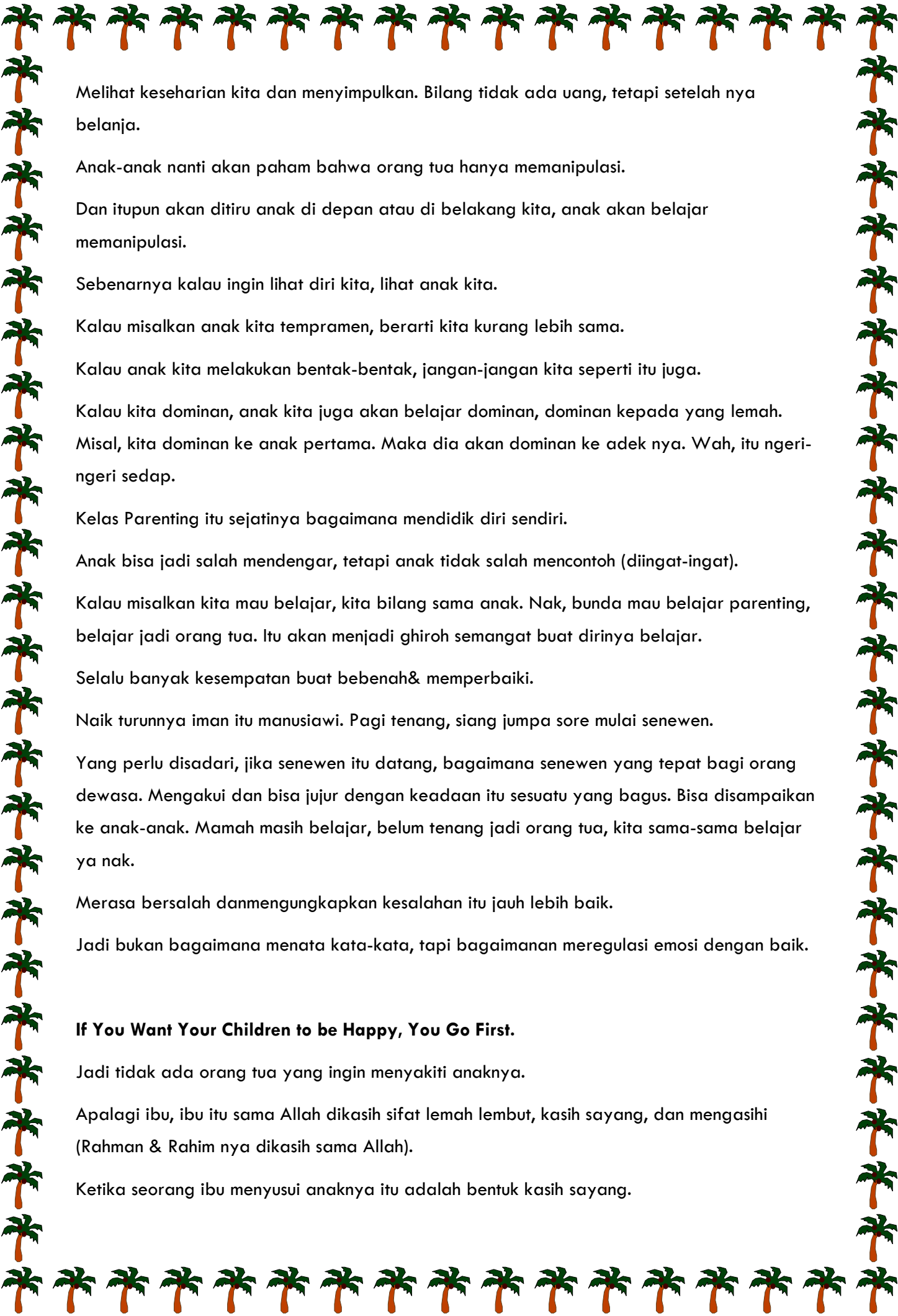
Bunda, kalau anak saya trauma bagaimana cara pemulihannya? Jawabannya pulihkan diri anda dahulu.

Vibrasi kita pulih itu akan mengobati luka batin anak. Kalau kita kasih sampah, bikin hatinya luka selama 10 tahun, itu bisa jadi memulihkannya butuh waktu setengah sampai 1 tahun.

Sebenarnya Allah kasih kemudahan banget untuk kita konsisten menambal, insyaallah jauh lebih baik.

Orang tua itu contoh.

Kalau anak bohong hasil meniru siapa? Jangan jangan tanpa sadar meniru kita.



Melihat keseharian kita dan menyimpulkan. Bilang tidak ada uang, tetapi setelah nya belanja.

Anak-anak nanti akan paham bahwa orang tua hanya memanipulasi.

Dan itupun akan ditiru anak di depan atau di belakang kita, anak akan belajar memanipulasi.

Sebenarnya kalau ingin lihat diri kita, lihat anak kita.

Kalau misalkan anak kita tempramen, berarti kita kurang lebih sama.

Kalau anak kita melakukan bentak-bentak, jangan-jangan kita seperti itu juga.

Kalau kita dominan, anak kita juga akan belajar dominan, dominan kepada yang lemah. Misal, kita dominan ke anak pertama. Maka dia akan dominan ke adek nya. Wah, itu ngeri-neri sedap.

Kelas Parenting itu sejatinya bagaimana mendidik diri sendiri.

Anak bisa jadi salah mendengar, tetapi anak tidak salah mencontoh (diingat-ingat).

Kalau misalkan kita mau belajar, kita bilang sama anak. Nak, bunda mau belajar parenting, belajar jadi orang tua. Itu akan menjadi ghirah semangat buat dirinya belajar.

Selalu banyak kesempatan buat bebenah& memperbaiki.

Naik turunnya iman itu manusiawi. Pagi tenang, siang jumpa sore mulai senewen.

Yang perlu disadari, jika senewen itu datang, bagaimana senewen yang tepat bagi orang dewasa. Mengakui dan bisa jujur dengan keadaan itu sesuatu yang bagus. Bisa disampaikan ke anak-anak. Mamah masih belajar, belum tenang jadi orang tua, kita sama-sama belajar ya nak.

Merasa bersalah dan mengungkapkan kesalahan itu jauh lebih baik.


Jadi bukan bagaimana menata kata-kata, tapi bagaimana meregulasi emosi dengan baik.

### **If You Want Your Children to be Happy, You Go First.**

Jadi tidak ada orang tua yang ingin menyakiti anaknya.

Apalagi ibu, ibu itu sama Allah dikasih sifat lemah lembut, kasih sayang, dan mengasihi (Rahman & Rahim nya dikasih sama Allah).

Ketika seorang ibu menyusui anaknya itu adalah bentuk kasih sayang.



Ketika seorang ibu multiperan, usaha jualan, itu karena ingin memberikan yang terbaik buat anaknya. Dan itu pasti capek banget. Semua dilakukan dengan alasan ingin membahagiakan anak.

Banyak emak-emak yang bertahan di pernikahan tidak sehat, rela bertahan demi anak, biar anak bisa tetap punya ayah.

Gimana sih bikin anak kita happy? Anak tenang?

Dimulai dari kita dulu. Karena kita tidak akan bisa mengisi kalau kita sendiri kering.

Jadi kita sebaiknya punya kondisi batin yang berlimpah. Sehingga seberapapun mau mengisi, kita tidak lagi mengharap sesuatu dari apa yang kita berikan.

Jadi bagaimana kita mau memberi kasih sayang kalau kita sendiri kering atas kasih sayang.

Kasih sayang dari kita untuk diri kita sendiri.

Bagaimana kita mau berlemah lembut menasehati anak, kalau kita sendiri lisan dan pikiran kita tajam pada diri sendiri.

Landasan orang itu menyalahkan orang lain, Karena dia menyalahkan diri sendiri, merasa gagal.

Kalau dada sesak, nangis saja. Semoga itu jadi detoksifikasi dan penyejuk.

Berhenti berpikir ingin menyenangkan orang lain terus, tapi kita lupa mengapresiasi diri sendiri.

Berarti tidak boleh menyenangkan orang lain , Bun? Bukan begitu konsepnya.

Konsepnya adalah kita fokus pada perbaikan diri kita. Kita fokus mengisi kasih sayang diri kita. Dengan banyak dekat pada Allah. Dengan meminta limpahan kasih sayang pada Allah. Dengan menyadari bahwa energi baik itu untuk kita berikan kepada anak-anak kita.

Jadi bukan menuntut orang lain menyenangkan diri kita lalu jadi kita bisa mengembalikan. Ini kan jadi semacam hukum transaksional tanpa kita sadari.

Misal, Bunda sudah mati-matian membelikan fasilitas buku untuk menyenangkan anak. Tapi anak kok tidak nurut sama bunda? Jadi yang kita lakukan bukan kasih tanpa balas, akan tetapi sebuah transaksi. Bunda kasih 1 tapi kamu harus balikkan 10, begitupun ke pasangan. Begitulah Transaksional.

Tapi kalau kita menyalami sang pentipta, Allah itu tidak pernah transaksional kepada hamba nya.



Banyak dosa tapi masih dikasih ampun sama Allah. Sholat cuman 5 waktu, tapi masih Allah beri kelimpahan. Energi kelimpahan kasih sayang dari Allah kita serap.

Kita mati-matian menyenangkan orang lain, tapi diam-diam kita juga menuntut disenangkan orang lain.

Kalau kita ingin punya anak yang tumbuh sehat mentalnya, kita yang harus mulai beajar. Kita ingin anak kita imun-nya kuat dari dalam rumah. Dan mulai dari diri kita dulu, dan terus berupaya.

Belajar salah satu upaya memperbaiki diri.

Perempuan itu tiang negara. Kalau perempuan dalam suatu negara sholihah, insyaallah negara aman.

Ibu adalah madrasah pertama.

Perempuan harus memperbesar kapasitas diri. Karena perempuan adalah jantung rumah.

Diingat-ingat, kalau anda hormonal/stress, kira-kira rumah itu horor gak sih?

Tapi kalau anda senang, kira-kira kondisi rumah kondusif tidak?

Surga itu di telapak kaki ibu, tapi jangan dijadikan dalil untuk menyerang anak.

Tanggung jawab ibu itu besar untuk mendidik generasi selanjutnya.

Tapi kalau suami/ayah Cuma jadi mesin ATM, itu bukan ranah kita, ibu-ibu.

Insyaallah kalau emosi sudah stabil dan banyak terilis, itu vibrasinya akan beda.

Kita tidak bisa merubah orang lain. Yang bisa kita lakukan adalah mengupayakan perbaikan diri.

Jadi kata-kata, anak nakal banget sih, anak lelet banget sih, itu bisa jadi doa anda kepada anak.

Jadi kalau lagi emosi, diam, kunci, tenang.


Di Kelas Spiritual Motherhood akan belajar tentang regulasi emosi.

Ketika emosi sedang mendidih banget, doakan yang baik-baik kepada anak. Semoga Allah berkahi kamu nak, Allah yahdiik.

Doa mustajab doa ibu. Tpai kita selama ini sering doakan anak yang kurang baik.

Jangan sampai bilang, "Duh anak nakal banget susah banget dikasih tahu, ya Allah anak gak tahu diuntung!"





Semakin ngomong semakin kita marah.

Tanpa sadar apa yang kita ucapkan jadi doa.

Dan itu jadi believe system pada diri anak. "Oh ya saya anak yang ak tahu diuntung. Oh saya anak yang begini-begini aja." Hati-hati bunda.

Kalau kita dewasa, marahnya marah dewasa.

Yang dinasehati Perilakunya.

Marahnya model dewasa, sesuatu yang normal.

Kalau kita gak benerin luka-luka pengasuhan, akan banyak trauma. Jadi sama-sama yuk menguatkan dalam perjalanan.

**Dunia saat ini berkembang pesat dalam segala hal kecuali kesehatan mental.**

Semakin canggih semakin mudah untuk overthinking.

Semakin sesuatu itu ingin dicapai dengan cepat, tidak menyukai proses maka semakin gak sehat mentalnya.

Ketika apa-apa semua serba cepat, ada yang dikorbankan yaitu kesehatan mental.

Kenapa sih manusia modern gampang stresnya?

Sekarang itu mental strawberry, unyu-unyu tapi gampang rapuh.

Yang salah adalah semakin canggih, semakin mudah untuk overhtinking.


Palagi pengguna sosmed, kalau kita gak cukup sadar, kita akan terus galau. Lihat anak teman diposting hafalannya bagus, beda sama anak kita. Dan kita jadi sering banget ngebandingin-bandingin anak kita.

Semakin canggih, semakin semuanya terasa cepat. Semakin kita terburu-buru. Tantangan banget ini.

Akhirnya menghalalkan segala cara demi terlihat cepat.

Contoh:

- Manusia modern itu pengennya apa-apa yang instan. Anak nangis dicubit biar cepet berhenti. Padahal nyatanya bukan malah berhenti, malah nangisnya tambah kenceng kalau dicubit.
- Dimana ada metode belajar cepat, maka itu diikuti, menghafalkan Alquran dalam waktu 2 bulan.

- 
- Langsing dalam waktu cepat, ikut.
  - Putih dalam seminggu, ikut.

Dan itu membuat kesehatan mental, gak karuan. Beda sama orang dulu, menghargai proses.

Orang dulu bertani, nunggu, ada jeda tapi hatinya tenang.

Jadi yang perlu kita pelajari saat ini adalah biar gak sumbu pendek, yang cepet-cepet itu membuat hati kita gemerungsumg. Kalau sudah seperti itu membuat hati kita sumbu pendek, mudah senggol bacok, ada apa-apa dikit-dikit bereaksi, reaktif.

Jadi apa yang harus kita lakukan? Memprioritaskan kesehatan mental.

Itu kembali kepada pilihan.

Kalau anda suka cepat, tapi (biasanya) keberkahan mentalnya dikorbankan.

Tapi kalau anda menganut aliran kalau mau cepet direm dulu, maka kesehatan mental nya akan jauh lebih tenang.

Kalau bunda aniq gak suka terlalu cepat, justru ngeri kalau terlalu cepat. Kalau orang lain mau cepat yaudah silahkan.

Kalau terlalu cepat kita akan hectic, kita akan kehilangan momen menyelami diri sendiri.

Jadi kalau saya mencintai proses, yaudah pelan-pelan.

Tapi kalau yang lain mau cepat, silahkan.

Pertanyaannya, kita lagi memburu siapa? Berkompetisi dengan siapa?

Jadi dalam hidup ini, hidup cuman sekali, bikinlah yang benar-benar hidup.


Itulah yang akhirnya anak nangis pengen cepat gak nangis. Ketika lagi sakit pengen cepat-cepat sembuh. Ketika lagi sedih, pengen cepat-cepat gak sedih.

Kalau anda peduli dengan kesehatan mental anda, sama-sama belajar, ngerem, dan jangan ngegas terus, nanti gampang kecelakaannya.

Sama halnya ketika naik motor. Tiba-tiba ada tikungan tapi anda ngegas terus, anda bisa kepentel. Itu analogi kehidupan ini.

Tapi dalam kehidupan ini kita ngegasnya stabil. Ngegas dikit, lalu rem, itu akan jauh bikin kesehatan mental lebih luar biasa.

Kalau gas terus gampang emosi.



Pertanyaan “Sedang berkompetisi dengan siapa?”, tana sadar membuat anak kita bahan eksploitasi kita (tindakan tanpa persetujuan). Lihat anak orang lain cepat hafalannya, anak kita pengen cepat juga, dipush.

### **Being a Relaxed parent**

Gimana caranya biar kita punya kewarasan. Waras itu bukan berarti tidak pernah sakit. Sehat itu bukan berarti happy terus.

Jadi ketika emak-emak butuh kelas waras mental, jadi kelas itu bukan isinya nyengir terus.

Waras itu artinya kita bisa meregulasi emosi kita dengan baik.

Jadi kalau misalkan hari ini bun, saya kelelasan, bukan berarti saya gak waras, durasi marahnya lebih lama mana sama durasi tenangnya?

Jadi, waras yang dimaksud saat kita bisa meregulasi emosi dengan baik.

Waras yang dimaksud bukan berarti gak boleh sedih, tapi kita bisa merasakan sedih, sakit, kecewa, bahkan kita perlu belajar terampil menjamu kecewa dan ini ada di kelas motherhood.

Gimana caranya biar jadi orang tua yang lebih relax dan tenang?

Salah satunya kenapa kita mudah sumbu pendek? Karena banyak tuntutan.

Emang siapa yang dituntut?

Tuntutan rumah tangga. Coba cek.

Yang nyuruh rumah bersih itu siapa?

Keharusan-keharusan itu siapa sih yang buat?

Kebanyakan keharusan itu biasanya dari diri sendiri.

Ketika kita melakukan keharusan itu yang capek siapa? Diri sendiri juga.

Terus kalau kita yang capek, yang ngomel siapa? Diri kita sendiri juga.

Terus kalau sudah ngomel-ngomel, yang ngerasa bersalah siapa? Diri kita sendiri juga.

Jadi judulnya, alangkah lucunya diri kita. Bikin standar sendiri dan nyalahin diri sendiri.

Tanpa sadar akhirnya lisan kita tajam sama orang lain ataupun diri sendiri.

Gimana caranya jadi orang tua yang relax?

Tipsnya, berlatih lentur terhadap kondisi, mengurangi tuntutan tadi.

Adakah di Alquran, terkait tuntutan tadi, rumah bersih, omset meningkat, untuk mu jannah?

Kebersihan itu memang sebagian dari iman, tapi kondisinya lagi hectic, capek, anak sakit, ada kalanya kita fokus ke skala prioritas. Tidak memaksakan diri sendiri untuk terus terlihat memuaskan tuntutan tadi, yang sebenarnya kita masih bisa kok diliat diatas itu.

Berlatih-berlatih banget.

Berlatih untuk melihat sesuatu itu tentu lebih banyak welas asihnya besar, termasuk welas asih kepada diri sendiri.

Jangan-jangan banyak emak-emak diluar sana yang lebih capek, karena kurang welas asih sama diri sendiri.

Kita lagi sakit, tapi masih maksain. Ada jargon emak-emak gak boleh sakit? Emang kita siapa?

Emak-emak gak boleh sedih/nangis?

Sering kali kondisi seperti itu membuat kita ngepush diri sendiri.

Berlatih relax, berhenti emak-emak merasa kuat.

Emak-emak gak boleh terlihat lemah? Padahal kita manusia loh.

Kita manusia biasa yang boleh sedih, boleh capek, yang boleh merasakan sifat-sifat kemanusiaan.

Nyatanya bukan ibu peri/malaikat.

Kita dikasih sifat-sifat manusiawi.

Relax, its oke, gapapa

Anak nangis, dtemenin aja nangis, tenang. Gak mungkin seumur hidup nangisnya.

Kalau anak nangis, jangan disuruh berhenti, kita temenin, masih nangis nak? Masih mau nangis? Udah engga bun.

Ketika anak nangis, kasih ruang.

Gimana cara meregulasi emosi, gimana cara relax, di spritual motherhood dibahas.

Ngelihat apapun relax, tenang.

Lihat anak tenang.

Ketika apa yang sudah kita beresin, anak kita malah beresin ulang sesuai standar anak.

Banyak-banyak relaxing.

## **Mari Bergandengan Dengan Menjadi Orang Tua yang Dewasa**

Orang tua dewasa adalah orang tua yang bertumbuh.

Orang tua yang meregulasi emosi nya dengan baik.

Orang tua yang mengerti maunya apa.

Orang tua yang ngerti apa yang dirasakan.

Ngerti mestinya memberikan respon apa.

Untuk bisa mempertanggung jawabkan titipan yang Allah berikan.

Jadi Allah tidak pernah menuntut kesempurnaan.

Karena faktanya tidak ada yang sempurna. Selalu ada cela semuanya.

Tapi yang Allah lihat adalah bagaimana mujahadah kita. Bagaimana upaya kita untuk terus membenahi diri.

Allah tidak akan merubah kondisi suatu kaum sampai dia merubah diri sendiri.

Maksudnya adalah bermujahadah untuk perbaikan diri.

Ya Allah berikan kami kemampuan untuk bisa terus memperbaiki diri.

Tidak ada manusia yang sempurna selalu tenang.

Dengan menjalani peran kita, salah itu hal biasa.

Belajar lagi, salah, belajar lagi.


Yang paling penting mujahadanya, niatnya.

-----

Terima kasih sudah membaca 😊

Semoga e-book ini membantu dalam perjalanan Anda sebagai orang tua. Tetap semangat dan Semoga Allah mudahkan selalu.

Aamiin Yaa Rabb 🙏

 @lisna\_ummu\_uwais